

Milde Chilinudeln mit Hähnchengeschnetzeltem in cremig-süßer Kokossoße, getoppt mit Erdnüssen

Family 15 Minuten • 3774 kJ/902 kcal • Tag 3 kochen

16

EXPRESS REZEPT



Hähnchengeschnetzeltes



Knoblauchzehe



rote Paprika



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Hühnerbrühe



Chili-Nudeln



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



geröstete Erdnüsse



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	3
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Chili-Nudeln 1)	200 g	300 g**	400 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Sweet-Chili-Soße 11)	75 g	100 g	150 g
geröstete Erdnüsse 7)	20 g	20 g	40 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	676 kJ/162 kcal	3774 kJ/902 kcal
Fett	5,18 g	28,94 g
– davon ges. Fettsäuren	2,61 g	14,56 g
Kohlenhydrate	17,04 g	95,15 g
– davon Zucker	6,15 g	34,33 g
Eiweiß	6,82 g	38,07 g
Salz	0,628 g	3,506 g

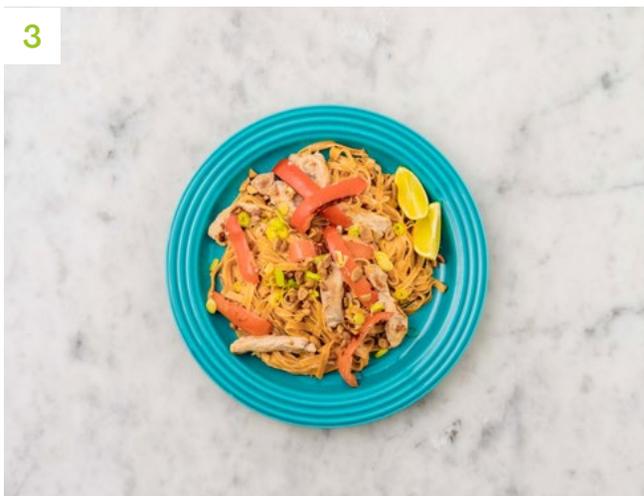
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **7)** Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

BE: Belgien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **ES:** Spanien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela



Gemüse schneiden

Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk herausschneiden und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Chilinudeln in einem großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** übergießen und 5 Min. ziehen lassen, nicht kochen! Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenfleisch, Knoblauch, Paprika** und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin 5 – 6 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Kokosmilch, Brühpulver, Sweet-Chili-Soße und 75 ml [150 ml | 150 ml] **Wasser*** hineingeben und 1 Min. köcheln lassen.

Limette in Spalten schneiden.

Fertigstellen

Chilinudeln in die Pfanne geben und untermischen.

Alles mit etwas **Limettensaft, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Auf Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** toppen und mit den restlichen **Limettenspalten** sofort genießen.

Guten Appetit

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

